

# 夏だ!! 脱水症状には気を付けましょう!!

## <脱水症状のサイン>



- ▲**軽度**▲ 手の甲の皮膚をつまんだ後、すぐに戻らない。  
爪を押した後、色がすぐに戻らない。手足の末端が冷たい。
- ▲**中度**▲ 軽度の症状に加え、頭痛や吐き気。トイレ回数が減少。
- ▲**重度**▲ 反応がなく、意識がもうろうとする。意識を失ったり、体が痙攣する。

※**細めな水分補給が必要!!** 食事以外では、約1ℓ~1.5ℓの水分摂取が必要!!

**起床時・食事前・入浴後・運動後**  
などは特に水分補給が必要!!



通信 **ふくとみ**



第 4 号  
平成30年6月  
作成者：船山・高沢

## ☆主な行事☆

### 5月誕生日会

3名の利用者様の誕生日🎂  
カラオケをされたり  
ケーキを食べたり  
プレゼント貰ったり  
笑顔満載!!



### 7月・8月行事予定

- 7月13日 運営推進会議
- 7月21日 ふくとみ見学会
- 7月28日 書道教室

8月25日 書道教室



### 6月誕生日会

2名の利用者様の誕生日☆  
とてもケーキが美味しそう!!  
おめでとうございます🌸

### 昼食バイキング

お昼はバイキング!!  
美味しさのあまりたくさん  
召し上がられていました🎂  
皆さん嬉しそうでした♪

